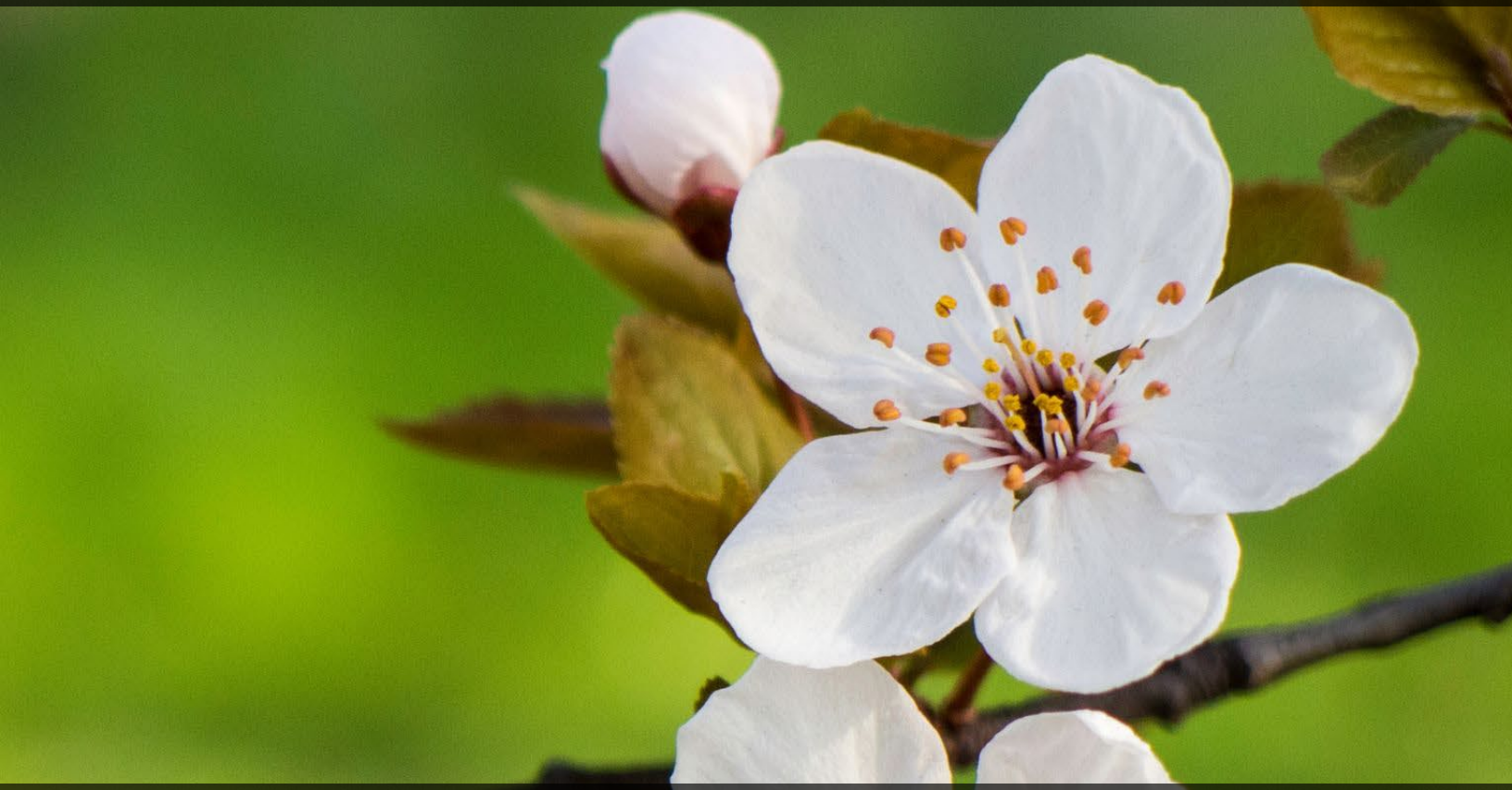
l'éditionnouvelles

mai 2025



Votre liste de contrôle de santé buccodentaire : Petits changements, grands effets

Prévention de la fraude : huit choses que votre banque ne vous demanderait jamais

Rénovez votre quai en aménageant une terrasse en composite

Comment renforcer votre résilience financière personnelle

l'éditionnouvelles

mai 2025

Auto 3
Affaires communautaires 4
Éducation et carrière 6
Finances - Personnelles 7
Maison - Extérieur et jardinage 9
Santé mentale et bien-être 13
Sécurité - Météo saisonnière 14
Sécurité - Personnelle 15
Soins de santé 16
Technologie et cybersécurité 20

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Auto

Quatre façons de vous protéger contre le vol de véhicule

(EN) Il y a de plus en plus de vols de véhicules personnels et commerciaux au Canada. Que vous conduisiez une voiture familiale ou que vous gériez une flotte de camions de livraison, prendre des mesures proactives peut vous aider à prévenir le vol et à avoir une plus grande tranquillité d'esprit. Voici quelques conseils simples pour protéger votre véhicule contre le vol :

1. **Faites attention en vous stationnant.** La première étape pour éviter un vol de véhicule est de toujours verrouiller vos portes, fermer vos fenêtres et prendre vos clés avec vous lorsque vous vous garez. Faites attention à l'endroit où vous stationnez. Privilégiez les garages et les zones très fréquentées et bien éclairées autant que possible. Garez-vous entre d'autres véhicules; le vôtre sera une cible moins facile pour le vol. Si vous disposez d'un garage chez vous, n'hésitez pas à l'utiliser.

2. **Installez un dispositif antivol.** De plus en plus de Canadiens et Canadiennes se tournent vers les dispositifs antivol GPS pour protéger leurs véhicules. Non seulement ces dispositifs dissuadent le vol, mais ils aident également la police à localiser votre véhicule en cas de vol. Les options disponibles varient selon les provinces; renseignez-vous auprès de votre assureur pour connaître le dispositif recommandé. En plus de renforcer la sécurité de votre véhicule, l'installation d'un tel dispositif pourrait contribuer à baisser vos primes d'assurance automobile.

3. **Faites attention à vos effets personnels et à vos porte-clés.** Ne laissez jamais de l'argent ou des objets de valeur bien en vue. Des équipements, des outils ou des appareils électroniques coûteux peuvent exposer votre véhicule au vol. Il est également important de garder vos clés ou votre démarreur à distance loin des portes et des fenêtres. Les voleurs et voleuses peuvent utiliser des techniques d'attaque par relais pour intercepter les signaux des porte-clés et déverrouiller les véhicules. Il existe des pochettes et des contenants métalliques à blocage de signal pour vous protéger de ce type d'attaque.

4. **Faites identifier des pièces de votre véhicule.** Pensez à faire graver le numéro d'identification de votre véhicule (NIV) sur les vitres et autres pièces importantes. Elles seront ainsi plus difficiles à vendre par les voleurs et voleuses. Si vous avez un véhicule commercial, envisagez d'y ajouter la marque de l'entreprise pour décourager le vol en rendant votre véhicule plus facile à repérer.

Pour obtenir d'autres conseils sur la prévention du vol de véhicules, consultez le site cooperators.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 397 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Affaires communautaires

Que signifie réellement le terme « soins palliatifs »?

(EN) On pense souvent à tort que les soins palliatifs sont réservés aux personnes en fin de vie. En réalité, il s'agit d'une approche holistique de la prise en charge des personnes ayant une ou plus d'une maladie grave. Cette approche peut faire appel à un éventail de fournisseurs de soins de santé et de services sociaux pour répondre aux besoins physiques, émotionnels, psychologiques, sociaux et spirituels.

L'objectif des soins palliatifs est d'améliorer la qualité de vie. Il est important de comprendre la manière dont ils peuvent contribuer à votre santé, car les mythes et les idées fausses peuvent empêcher les patients et leurs proches de recourir à ce type de soins et de bénéficier de leurs nombreux avantages. Tenez compte de ces faits lorsque vous prenez des décisions concernant les soins à recevoir pour prendre en charge une maladie grave.

Mythe. Les soins palliatifs ne concernent que les derniers jours ou les dernières semaines de la vie.
Réalité. Les soins palliatifs sont pertinents à tous les âges et à tous les stades d'une maladie grave. Ils peuvent commencer dès le diagnostic et se poursuivre tout au long de la maladie. Il ne s'agit pas seulement d'une gestion de la douleur physique, mais aussi d'un soutien émotionnel, psychologique, social, spirituel et en cas de deuil à la personne ayant une maladie ainsi qu'à ses proches.

Mythe. Le recours aux soins palliatifs signifie que vous et votre équipe de soins de santé avez baissé les bras.
Réalité. Les soins palliatifs visent à vous aider à vivre le plus pleinement possible. Il s'agit de soins actifs qui peuvent également être reçus en même temps que les traitements destinés à guérir d'une maladie.

Mythe. Les soins palliatifs sont prodigués principalement dans des hôpitaux.
Réalité. Ils peuvent être reçus dans différents lieux, y compris à domicile ou dans un refuge, un hôpital, un centre de soins palliatifs ou un établissement de soins de longue durée. Ils peuvent également être fournis par une équipe de soins tels qu'un médecin de famille, une infirmière ou d'autres membres de votre communauté. C'est ce qu'on appelle « une approche palliative des soins ».

Les soins palliatifs peuvent être bénéfiques chez les patients qui ont encore de nombreuses années à vivre – ils ne sont pas réservés à la fin de vie.

Pour obtenir plus d'information sur les soins palliatifs et tout ce qu'ils impliquent, visitez le site canada.ca/soins-palliatifs.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 397 + 1 image
Télécharger

En ce Mois de la santé buccodentaire, découvrez comment protéger votre sourire

(EN) Avril est le Mois de la santé buccodentaire et le moment idéal pour vous rappeler que votre santé buccodentaire fait partie intégrante de votre bien-être. Protégez votre sourire, ainsi que le reste de votre corps, en respectant ces trois lignes directrices :

Adoptez de saines habitudes alimentaires. Vous avez probablement beaucoup entendu parler des aliments qu'il ne faut pas consommer pour avoir un sourire sain, comme les sucreries, le café et le vin rouge. Mais il est tout aussi important de se concentrer sur les aliments à privilégier pour favoriser une bonne santé buccodentaire, et certains d'entre eux pourraient vous surprendre.

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Par exemple, saviez-vous que les fruits croquants comme les pommes et les poires sont bons pour les dents? Les légumes crus comme le céleri sont également excellents. Leur texture aide à nettoyer la surface des dents, tandis que la mastication nécessaire pour déguster ces aliments stimule la production de salive. Votre salive est un rince-bouche naturel qui contient des minéraux importants pour la santé des dents, comme le fluor.

Demandez conseil auprès d'experts. La population canadienne fait confiance à ses professionnels de la santé, et ce, à juste titre. Vos dents et vos gencives ne peuvent que bénéficier d'un nettoyage régulier réalisé par un dentiste ou un hygiéniste. Ces derniers en profiteront également pour surveiller votre bouche et repérer les signes précurseurs de caries ou d'infections, voire de problèmes plus graves tels que le cancer de la bouche ou de la gorge. N'oubliez pas de leur signaler toute nouvelle sensibilité ou douleur que vous pourriez ressentir, car plus un problème est détecté tôt, plus il est facile à résoudre.

La plupart des experts recommandent de prendre rendez-vous chez le dentiste tous les six mois. Afin de favoriser l'établissement d'une routine, réservez votre prochain examen en sortant du cabinet dentaire et demandez des rappels par courrier électronique ou par message texte à l'approche de la date de votre rendez-vous.

Optez pour des soins ciblés. Adoptez une approche préventive de vos soins buccodentaires quotidiens en utilisant des outils qui combattent la cause première des problèmes dentaires courants : les bactéries. De nombreux facteurs ont une incidence sur la santé buccodentaire, au-delà des caries. Choisissez donc des produits éprouvés en clinique pour vous aider à obtenir des gencives plus saines, comme ceux du système Colgate Total Prévention active.

Utilisés ensemble deux fois par jour, le dentifrice, le rince-bouche et la brosse à dents offrent une protection antibactérienne de 12 heures contre les germes responsables de la plaque dentaire et de la gingivite. Vous pouvez donc dormir sur vos deux oreilles en sachant que vos dents profitent d'une protection durable.

Découvrez d'autres conseils pour prendre soin de votre santé buccodentaire sur colgate.ca.

Attention rédacteurs : Voici un titre alternatif pour une durée indéterminée :

Des solutions durables : trois secrets pour un sourire plus éclatant et plus sain

(EN) Saviez-vous que votre santé buccodentaire est le reflet de votre santé générale? Au-delà d'un sourire peu esthétique, la recherche montre qu'une mauvaise santé buccodentaire peut être liée aux maladies cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux et à la démence. Protégez votre sourire à l'aide des trois solutions suivantes :

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 449 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Éducation et carrière

Programme de mentorat au travail : par où commencer?

(EN) Peu importe la taille de l'entreprise, la mise en place d'un programme de mentorat entraîne de nombreux avantages. D'un côté, le programme donne aux employés des occasions de discuter avec des leaders, d'acquérir des compétences et de recevoir des conseils personnalisés sur le développement de carrière. De l'autre, il permet aux employeurs de favoriser le perfectionnement de talents prometteurs.

En 2025, toutefois, un changement semble vouloir s'opérer, et on tend à délaisser les programmes structurés autour des mentors au profit d'initiatives ponctuelles et autodirigées. De plus en plus, les employés prennent les devants pour trouver des mentors et donner le ton à leur relation.

« Il y a une dizaine d'années, on voyait beaucoup plus de programmes de mentorat encadrés par les RH, explique Helen Davies, première vice-présidente, Gestion des talents à la TD. À l'époque, la relation était surtout déterminée par les mentors, mais on voit de plus en plus de personnes qui cherchent activement à recevoir du mentorat et qui n'attendent pas que l'on crée un cadre pour en demander. »

Cette approche plus proactive est à la base de l'augmentation des activités de réseautage axées sur le mentorat dans les groupes-ressources pour les employés, puisqu'on continue de vouloir créer des occasions équitables sur le plan du développement. On voit même des employés mettre en place leurs propres programmes de mentorat et de parrainage.

Vous souhaitez créer un programme de mentorat au travail ou améliorer celui qui est déjà en place? Commencez par jeter un œil aux conseils d'Helen Davies :

1. **Intégrez le mentorat aux responsabilités des leaders.**
   Faites savoir à vos leaders que le mentorat fait partie de leur mandat. Assurez-vous que vos équipes de direction soient sur la bonne longueur d'onde pour établir une culture de leadership responsable dans votre entreprise.

2. **Ajoutez le mentorat aux maillons de la culture d'entreprise.**
   Encouragez vos employés à programmer leurs conversations de mentorat dans leur calendrier de travail et à s'investir dans leurs démarches de mentorat. Montrez-leur que ces conversations appuient concrètement leur perfectionnement et leur avancement.

3. **Veillez à ce que tout le monde puisse profiter d'occasions de mentorat.**
   Repensez vos programmes de mentorat pour donner plus de place à la diversité et favoriser l'équité des chances.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 364 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Finances - Personnelles

L'amour ou l'argent? L'accord prénuptial gagne en popularité au Canada

(EN) La saison des mariages est à nos portes, et nombreux sont les couples qui fignolent les derniers détails avant de se passer la bague au doigt. Pour un nombre grandissant d'entre eux, les préparatifs incluent la signature d'un accord prénuptial.

En effet, dans un sondage récemment mené par la TD, plus de la moitié des répondants de la génération Z ont dit souhaiter que leur partenaire signe un accord prénuptial s'ils se mariaient ou commençaient à vivre en union de fait, alors que la moyenne nationale est de 31 pour cent (un chiffre déjà élevé).

En amour, la génération Z est la plus préoccupée par les questions financières

Parmi les personnes sondées, c'est chez la génération Z que la question de l'argent dans le couple touche le plus une corde sensible : 65 pour cent affirment que la valeur nette de leur partenaire est importante à leurs yeux en début de relation. Une personne sur quatre a aussi déclaré qu'elle ne fréquenterait probablement pas une personne dont le salaire est inférieur au sien.

« Nous savons que la question des finances peut être une grande source de stress dans un couple, et qu'elle occupe l'esprit de plusieurs, en particulier chez la génération Z, précise Nicole Ewing, conseillère principale, Bureau de la planification du patrimoine, Gestion de patrimoine TD. Parler ouvertement d'argent avec son ou sa partenaire permet de clarifier, des deux côtés, comment on voit la situation financière du couple et son avenir financier, au singulier comme au pluriel. »

Bien que la génération Z soit celle qui a le point de vue le plus affirmé sur la question, toutes ont exprimé de fortes réserves à l'égard des finances dans le couple et mis en lumière certains comportements inacceptables dans une relation, notamment mentir sur sa situation financière, ne jamais offrir de payer et avoir de mauvaises habitudes de dépenses.

« L'un des éléments clés de la santé financière d'un couple, c'est d'être sur la même longueur d'onde pour ce qui est des objectifs financiers, ajoute Nicole Ewing. Il est donc judicieux d'en parler tôt dans la relation. »

La clé : se doter d'un plan financier tôt dans la relation

Que l'on épargne en vue d'un mariage, d'une mise de fonds ou de la retraite, faire appel à un conseiller qualifié pour établir un plan financier commun peut être un bon moyen de faciliter les conversations d'argent dans son couple – et de garder le cap sur les priorités établies.

Que l'on soit célibataire ou en couple, il est essentiel de se fixer des objectifs financiers et de bien cerner ses préférences en matière de dépenses. Et que l'on cherche à établir un budget ou à fixer des objectifs de placement communs, il est toujours utile de tirer parti des ressources et des outils disponibles.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 459 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Comment renforcer votre résilience financière personnelle

(EN) La résilience financière est tout autant une question de santé que de patrimoine. Des études montrent que les personnes disposant d'une base financière solide sont mieux préparées à faire face aux crises, qu'elles soient personnelles ou à grande échelle.

Comme la préparation aux inondations ou aux feux de forêt, la résilience financière vous permet de faire face aux incertitudes de la vie en toute confiance. Voici quelques moyens de renforcer votre résilience financière :

Informez-vous. Comprendre ses finances personnelles est le premier pas vers la résilience. Prenez le temps d'investir en vous-même et de rechercher des ressources pour apprendre à établir un budget, à investir et à gérer les risques. Lisez des livres ou participez à des ateliers ou à des programmes de littératie financière dans votre région ou en ligne. Un conseiller ou une conseillère en sécurité financière est également une excellente source de renseignements et de conseils. Plus vous disposez d'informations, plus vous pouvez prendre de bonnes décisions pour éviter la précarité financière.

Créez un fonds d'urgence. Disposer d'un filet de sécurité limitera votre stress en cas d'imprévu. Pour créer un fonds d'urgence, vous devez épargner l'équivalent de vos frais de subsistance pour trois à six mois dans un compte facilement accessible. Cette épargne pourra servir à couvrir des frais comme des rénovations ou des dépenses en cas de perte d'emploi.

Établissez un budget réaliste. Un budget adéquat est la base de la résilience financière. Une façon simple de faire un budget consiste à soustraire le coût de vos dépenses mensuelles de votre revenu après impôt. Le solde ainsi obtenu peut servir à atteindre vos objectifs d'épargne chaque mois. Vous pouvez également envisager de créer une feuille de calcul ou de trouver une application de budgétisation qui vous permettra d'économiser de manière cohérente et d'éviter les dépenses inutiles.

Planifiez votre retraite. Il est important de penser à la vie après les bulletins de paie. En cotisant à votre épargne-retraite et en investissant à long terme, vous vous assurez une bonne préparation financière pour les années à venir. Envisagez de consulter un conseiller ou une conseillère en sécurité financière qui pourra vous aider à élaborer un plan selon votre style de vie et vos objectifs de retraite.

Obtenez une protection d'assurance. Une bonne assurance peut éviter une crise financière en cas d'urgence. L'assurance vie, par exemple, est la première ligne de protection pour vos proches si l'impensable se produit. Révisez régulièrement vos polices d'assurance habitation, automobile et personnelle pour vous assurer que vous avez une protection adéquate, en particulier contre les risques liés au climat comme les inondations et les feux de forêt.

Découvrez des solutions financières et des ressources qui peuvent contribuer à renforcer votre résilience sur le site cooperators.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 451 + 2 images
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Maison - Extérieur et jardinage

Procédez au resurfaçage de votre terrasse en 8 étapes faciles

(EN) Saviez-vous qu'en dépensant le même temps et la même énergie pour décaper, sabler et teindre votre terrasse en bois, vous pouviez remplacer les planches de votre terrasse par du composite haute performance et nécessitant peu d'entretien?

Effectuer le resurfaçage de votre terrasse est un projet de bricolage que vous pouvez réaliser en une ou deux fins de semaine. En voici les principales étapes :

1. **Enlevez les vieilles planches de la terrasse.** Tout d'abord, retirez les balustrades et arrachez les planches de la terrasse. Laissez la sous-structure et la charpente en place.
2. **Nettoyez la charpente.** Assurez-vous que toutes les pièces d'assemblage et la quincaillerie ont été retirées de la partie supérieure de la charpente de la terrasse. Si vous n'arrivez pas à enlever les clous, pliez les pointes pour qu'elles soient à plat sur le bois afin d'assurer votre sécurité. Retirez tous les débris des baies entre les solives pour permettre à l'air de circuler sous la charpente.
3. **Inspectez la sous-structure.** Examinez les poutres et les solives de la charpente pour vous assurer que ces composants de base sont exempts de signes de pourriture ou de décomposition. Utilisez un tournevis à tête plate pour évaluer les zones molles. Réparez ou remplacez tout élément décomposé ou pourri de la charpente avant de continuer.
4. **Protégez les solives et les poutres.** Pour prolonger la durée de vie de votre terrasse, appliquez du ruban de solin étanche, comme le Trex Protect, sur les solives et les poutres de la sous-structure. Ce ruban adhésif aide à protéger les fixations en bois et en métal de l'humidité pouvant provoquer la pourriture, la rouille et la décomposition.
5. **Installez les nouvelles planches de la terrasse.** Disposez les nouvelles planches en composite de votre terrasse en commençant par la planche la plus éloignée de la maison. Respectez les instructions du fabricant en ce qui concerne l'espacement afin d'assurer une bonne ventilation.
6. **Mélangez les planches de la terrasse.** Les terrasses en composite sont conçues à l'aide de planches aux teintes variées. Pour donner un aspect plus naturel à votre terrasse, mélangez les planches et évaluez le résultat avant de les poser.
7. **Effectuez le découpage et la finition.** Après avoir posé les planches de votre terrasse, utilisez une scie circulaire pour couper toutes les parties qui dépassent afin d'obtenir des bords nets. Ensuite, remettez en place les composants de la balustrade ou ajoutez une nouvelle balustrade, en vous assurant de respecter le guide d'installation du fabricant et les codes du bâtiment locaux.
8. **Décorez votre terrasse, et le tour est joué.** Terminez votre projet en ajoutant des meubles et des éléments décoratifs à votre terrasse. Prenez ensuite le temps d'admirer votre travail.

Vous trouverez d'autres conseils pour vos projets de bricolage dans votre cour sur le site trexprotect.com.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 454 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Cinq façons de profiter de l'espace sous votre terrasse

(EN) Beaucoup d'entre nous ne se rendent pas compte du potentiel énorme que nous offre l'espace situé sous notre terrasse. Avec un peu de créativité et l'ajout d'un système de drainage sous la terrasse, cette zone peut être utilisée comme un espace extérieur supplémentaire, ou encore comme une aire de rangement étanche.

Voici cinq façons différentes de profiter de l'espace sous la terrasse de votre maison :

1. **Dégustez vos repas à l'extérieur.** Brisez la routine en créant un espace extérieur parfait pour partager vos repas. Oubliez les classiques meubles de terrasse et le gril, et aménagez un espace de rassemblement élégant sous la terrasse, avec une grande table à manger et un coin confortable pour observer les étoiles après le repas. Ajoutez un éclairage pour soffite au plafond pour égayer l'ambiance et prolonger l'utilisation de l'espace.

2. **Faites cuire vos aliments en plein air.** Que vous organisiez une fête de quartier ou un barbecue d'anniversaire, avec une cuisine extérieure entièrement équipée, vous ne manquerez aucune occasion de vous rassembler. Équipez-vous d'un système de drainage sous la terrasse, comme Trex RainEscape, qui s'installe au-dessus des solives de la terrasse. Ainsi, vous pourrez faire passer les conduites de gaz et les câbles électriques de façon sécuritaire et discrète entre la surface et un soffite au plafond, et vous pourrez cuisiner le menu de votre choix.

3. **Regardez vos émissions à l'abri des intempéries.** Ne dépendez plus des prévisions météorologiques pour vous amuser à l'extérieur. Que ce soit pour regarder un gros match ou vos émissions en rafale, profitez d'un espace de divertissement en plein air offrant tout le confort de la maison, à quelques pas seulement de la cuisine et de la salle de bain.

4. **Aménagez un espace de rangement polyvalent.** Lorsqu'il est bien protégé des éléments, l'espace sous une terrasse est idéal pour faciliter le rangement tout au long de l'année. Les articles saisonniers tels que l'équipement de piscine, les meubles de terrasse et les jeux de cour peuvent y être rangés en toute sécurité, à l'abri des animaux, des insectes et de l'humidité. En fonction de sa taille, cette zone peut même être utilisée pour ranger les barbecues, les tondeuses, les bicyclettes et les véhicules récréatifs.

5. **Réfugiez-vous dans un havre de paix tout au long de l'année.** En installant un système de drainage sous votre terrasse, vous pourrez aménager cet espace extérieur de la même façon qu'une pièce intérieure. Ajoutez-y des murs, des fenêtres, un ventilateur de plafond et des meubles rembourrés confortables afin de créer une superbe pièce pour toutes les saisons, où vous pourrez observer la beauté de la nature tout au long de l'année.

Vous trouverez d'autres sources d'inspiration pour vos espaces extérieurs sur le site trexrainescape.com.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 446 + 1 image
Télécharger

Tendances de 2025 en matière d'espaces extérieurs

(EN) De nos jours, nous sommes nombreux à redéfinir l'utilisation de notre cour et à choisir un design de pointe agrémenté de touches personnalisées pour cet espace. Selon les experts de Trex, la principale marque mondiale de terrasses et de balustrades, voici quatre tendances qui façonnent les espaces extérieurs cette saison :

1. **Des transitions harmonieuses de l'intérieur vers l'extérieur.** Créez un environnement où les limites entre l'intérieur et l'extérieur continuent de s'estomper. Pour ce faire, il faut trouver des solutions novatrices afin de créer des transitions harmonieuses qui élimineront les délimitations entre le confort intérieur et les plaisirs extérieurs.

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

2. **Des éléments écologiques.** Comme la résilience aux changements climatiques est devenue une priorité, les espaces extérieurs sont maintenant conçus pour résister à toutes les saisons et s'adapter à différentes conditions. Pour que ces espaces demeurent pratiques et accueillants, il faut envisager des solutions offrant un bon équilibre entre le confort, la durabilité, la simplicité et le style. Par exemple, la technologie de réduction de la chaleur constitue un développement récent dans la fabrication de terrasses en composite, et elle aide à garder les surfaces plus fraîches que les planches en composite standards de couleur similaire.

3. **Du confort et de l'élégance.** Recréez le charme des espaces extérieurs plus petits et spécialement conçus pour des activités particulières, comme manger, socialiser ou se détendre. Les changements de niveaux, les pergolas et les cloisons d'intimité sont des moyens astucieux de bien définir l'espace et sa qualité architecturale.

   Les balustrades de terrasse sont également essentielles, car elles forment le cadre d'une conception de terrasse réussie. Les balustrades noires et épurées demeurent un excellent choix pour créer un aspect esthétique, moderne et minimaliste, tandis que les balustrades câblées et les panneaux de verre sont parfaits pour admirer la vue.

4. **Une combinaison de confort et de commodité.** La technologie révolutionne toute la maison, et la cour ne fait pas exception. Grâce à des fonctions intelligentes conçues pour la simplicité et le divertissement, les espaces extérieurs d'aujourd'hui peuvent rivaliser avec la sophistication de n'importe quel espace intérieur.

   Des produits de haute technologie, comme l'éclairage contrôlé par application, les composants d'appareils audiovisuels étanches et les systèmes de sécurité intelligents améliorent le confort et la sécurité, tandis que des fonctionnalités telles que les ports USB intégrés, les stations de recharge sans fil et les points d'accès Wi-Fi extérieurs permettent à votre cour de rester connectée. Ces ajouts étaient autrefois considérés comme des produits de luxe, mais maintenant, ils sont plus accessibles que jamais.

Commencez à planifier la conception de votre oasis extérieure de rêve en visitant le site trex.com.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 426 + 1 image
Télécharger

Rénovez votre quai en aménageant une terrasse en composite

(EN) Si vous êtes propriétaire d'une maison au bord de l'eau, vous savez qu'un quai ne sert pas qu'à amarrer votre bateau. Il peut aussi servir de terrasse, de plateforme de plongée, d'endroit où pêcher et d'espace où observer les étoiles et admirer les couchers de soleil.

Il est essentiel de choisir les bons matériaux afin d'assurer le confort et la longévité de votre quai et d'en préserver l'apparence. Voici cinq éléments dont vous devriez tenir compte :

Résistance à l'eau. Les quais sont constamment exposés à l'eau, aux rayons UV et aux conditions météorologiques changeantes. C'est pourquoi il est important de choisir un matériau qui résiste à la pourriture, à la déformation, à la décoloration et aux dégâts causés par les insectes. Les terrasses en composite de qualité marine sont conçues pour être entièrement submersibles, ce qui en fait un choix idéal dans les eaux douces et salées.

Réduction de la chaleur. Par temps ensoleillé, la surface du quai peut devenir très chaude pour les pieds, quel que soit le matériau utilisé. Pour un confort optimal, recherchez un produit doté de propriétés qui réfléchissent le rayonnement infrarouge, comme les terrasses Trex, qui sont conçues pour rester plus fraîches que les composites traditionnels, même lors de grandes chaleurs estivales.

Couleur. Que vous souhaitiez que votre quai se fonde parfaitement dans la nature ou qu'il produise un contraste, il existe une teinte de terrasse en composite pour tous les goûts et tous les environnements. Contrairement aux terrasses en bois et en PVC, les terrasses en composite sont offertes dans une grande variété de couleurs, ce qui leur confère une souplesse de conception optimale.

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Balustrade. Renforcez la stabilité et rehaussez l'apparence de votre quai en y ajoutant une balustrade. Pour plus de commodité, vous pouvez aussi installer une balustrade à cocktails multifonctionnelle. Cette conception ingénieuse comprend une planche sur le dessus de la balustrade, créant ainsi une surface pratique sur laquelle vous pouvez déposer vos collations et vos boissons pendant que vous admirez le coucher de soleil, ou encore que vous attendez le retour de vos proches ayant passé la journée sur l'eau.

Entretien facile. Optez pour des produits durables qui résistent aux éléments et qui requièrent peu d'entretien. Ainsi, vous pourrez passer plus de temps à vous amuser. L'aluminium et le composite conviennent particulièrement bien aux utilisations près de l'eau, car ils ne risquent pas de se fendre ou de pourrir. De plus, ils n'ont jamais besoin d'être sablés, teints ou rénovés. Un simple nettoyage avec de l'eau et du savon suffit pour qu'ils conservent leur aspect neuf.

Vous trouverez d'autres conseils pour rénover votre quai sur le site trex.com/docks.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 438 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Santé mentale et bien-être

Trois façons de conserver un sourire et un corps sains

(EN) Nous sommes beaucoup à essayer de rester en bonne santé en faisant de l'activité physique, que ce soit en passant du temps à la salle de sport, à la piscine ou avec un entraîneur personnel. Mais même si le fait d'être actif est une bonne chose, il ne faut pas oublier la santé buccodentaire, qui fait partie intégrante du bien-être général. Voici donc quelques moyens de garder un sourire et un corps rayonnants :

1. **Passez votre alimentation en revue.** La course ne compense pas la malbouffe. Si vous consommez beaucoup d'aliments riches en sucre, vous aurez peut-être plus de mal à maintenir un poids santé. Le sucre est également nocif pour la santé dentaire. En effet, les bactéries naturellement présentes dans la bouche se combinent au sucre pour produire de l'acide. Ce dernier peut entraîner la formation de caries, de plaque et de tartre sur les dents.

   Essayez plutôt de manger plus d'aliments complets, comme des protéines, des glucides complexes (qui donnent de l'énergie) et des fibres alimentaires (qui facilitent la digestion). Les légumes crus peuvent également aider à éliminer le sucre qui se trouve sur vos dents, ce qui rendra le brossage et l'utilisation de la soie dentaire plus efficaces.

2. **Adoptez une bonne hygiène buccodentaire.** Outre une bonne hygiène personnelle, de nombreux facteurs influencent la santé buccodentaire. Par exemple, l'acidité des boissons que vous consommez pour vous donner de l'énergie, comme la tasse de café que vous buvez le matin et la boisson sportive que vous consommez l'après-midi, peut avoir des effets néfastes sur l'émail de vos dents.

   Heureusement, des habitudes simples comme l'utilisation quotidienne de la soie dentaire et le brossage des dents deux fois par jour peuvent vous aider à prévenir ces dommages. Vous pouvez également opter pour des produits qui s'appuient sur des données scientifiques, comme ceux qui font partie du système Colgate Total Prévention active. Ce dernier combat la cause profonde des problèmes de santé buccodentaire courants tels que la gingivite, la plaque et le tartre lorsque vous utilisez le dentifrice, le rince-bouche et la brosse à dents ensemble deux fois par jour.

3. **Consultez des experts.** Un bon brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire contribuent grandement à améliorer la santé dentaire, mais des soins et des nettoyages professionnels sont également nécessaires. Tout comme vous prévoyez des examens réguliers avec votre médecin de famille, essayez de prendre rendez-vous avec votre dentiste tous les six mois.

   En plus de nettoyer vos dents, le dentiste peut vous donner des conseils sur des problèmes courants tels que la sensibilité dentaire. Un nettoyage approfondi effectué par un dentiste ou un hygiéniste permet également d'éliminer la plupart des taches externes causées par les aliments.

Découvrez d'autres conseils pour prendre soin de votre santé buccodentaire sur colgate.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 457 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Sécurité - Météo saisonnière

Entretien du printemps : protégez votre maison contre les inondations et les feux de forêt

(EN) Bien qu'il soit attendu avec impatience, le printemps est une saison qui s'accompagne d'un risque accru de conditions météorologiques extrêmes susceptibles d'avoir des répercussions sur votre maison. Lorsque la température grimpe et que la neige commence à fondre, il faut se méfier des risques d'inondation et de feux de forêt. Voici quelques mesures proactives que vous pouvez prendre pour protéger votre habitation et votre famille au printemps :

Évaluez votre niveau de risque d'inondation. Plusieurs facteurs doivent être pris en considération pour évaluer les risques de dégâts d'eau, notamment votre lieu de résidence, le climat et le type de votre propriété. Co-operators propose une évaluation des risques de dégâts d'eau qui permet d'évaluer le niveau de risque de dommages causés par les inondations.

Gardez l'eau à l'écart de chez vous. Le printemps est le moment idéal pour nettoyer les gouttières et les tuyaux de descente pluviale qui jouent un rôle important en éloignant l'eau de vos fondations. Assurez-vous que vos gouttières sont exemptes de débris et qu'elles s'étendent à au moins six pieds de votre maison afin d'éviter que l'eau ne s'accumule. Vous pouvez également envisager d'installer une pompe de puisard avec une batterie de secours pour protéger votre sous-sol contre les inondations, en particulier lors des fortes pluies du printemps.

Réduisez les risques d'incendie autour de votre propriété. Les feux de forêt sont de plus en plus fréquents, surtout dans les régions sèches. Le printemps est l'occasion idéale d'effectuer des travaux de jardinage afin de protéger votre propriété contre ce risque. Maintenez votre aménagement paysager en bon état en taillant votre pelouse, en élaguant vos arbres et en posant du paillis de roches ou de gravier. Veillez à retirer de votre propriété les débris inflammables comme les feuilles sèches et les branches mortes.

Choisissez des matériaux résistants au feu. Pour vos projets de construction ou de rénovation, pensez aux toitures et aux revêtements ignifuges pour réduire les risques d'incendie. Les fenêtres à triple vitrage et les portes extérieures résistantes au feu peuvent également contribuer à empêcher le feu de pénétrer dans votre maison par les zones vulnérables.

Préparez-vous aux situations d'urgence. Vous devez toujours avoir une trousse d'urgence prête à servir le moment venu. Elle doit contenir des éléments essentiels comme de l'argent liquide, les passeports, les médicaments, les documents d'assurance et autres documents importants, des aliments non périssables, de l'eau, une lampe de poche et une trousse de premiers soins.

Vous trouverez d'autres conseils de sécurité concernant les inondations et les feux de forêt sur le site cooperators.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 419 + 2 images
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Sécurité - Personnelle

Protégez-vous et amusez-vous : conseils pour votre prochaine aventure en plein air

(EN) Avec les jours qui rallongent et l'été à nos portes, beaucoup d'entre nous se préparent à une nouvelle saison d'aventures en plein air. Que vous preniez la route en autocaravane, que vous rouliez sur l'autoroute en moto ou que vous fassiez du hors-piste en VTT, voici quelques conseils utiles pour vous protéger et vous amuser cet été :

Préparez l'essentiel. En ayant le bon matériel, vous pourrez mieux vous en sortir si vous faites face à une situation d'urgence. N'oubliez pas d'emporter un bidon de carburant plein, de l'eau, des collations, des vêtements de rechange et une trousse de premiers soins. Si vous prévoyez explorer un endroit isolé ou une région peu familière, il est important d'emporter des outils de navigation comme un GPS ou une carte, en particulier dans les régions où le service de téléphonie mobile n'est pas fiable.

Effectuez une vérification de sécurité avant le départ. Avant de partir en moto, en VTT ou en autocaravane, il est important de procéder à une inspection complète de votre véhicule pour vous assurer qu'il est en parfait état. Vérifiez la pression des pneus, les freins, les feux et les niveaux de liquide, et assurez-vous de porter l'équipement de protection requis, comme un casque, pour éviter les blessures.

Renseignez-vous sur votre itinéraire. Que vous exploriez les sentiers accidentés de Terre-Neuve ou la pittoresque région des chalets de l'Ontario, il est important de connaître votre itinéraire et de vous familiariser avec le terrain. Consultez des cartes et vérifiez l'état des routes ainsi que l'accessibilité des sentiers pour éviter des surprises au cours de votre randonnée.

Protégez-vous en souscrivant une assurance adéquate. Avant de vous lancer dans votre prochaine aventure, assurez-vous que votre véhicule récréatif est couvert par une assurance pour avoir une plus grande tranquillité d'esprit. En cas d'accident, une bonne assurance peut couvrir les dommages, la responsabilité civile ou les frais médicaux.

Respectez les réglementations provinciales et les consignes de sécurité. Droit d'accès, lois sur l'équipement de protection... Chaque région dispose d'un ensemble de règles précises pour les véhicules récréatifs. Assurez-vous de bien connaître la réglementation en vigueur dans les régions visitées avant de partir et munissez-vous toujours de vos papiers d'identité et de tous les permis nécessaires.

Préparez-vous aux conditions météorologiques changeantes. La météo canadienne est imprévisible : des tempêtes soudaines, des vents violents ou des chaleurs extrêmes peuvent survenir. Consultez les prévisions avant de partir et préparez-vous à modifier vos plans si nécessaire. Portez plusieurs couches de vêtements, prévoyez des vêtements imperméables et mettez-vous à l'abri en cas d'événements météorologiques imprévus.

Vous trouverez d'autres conseils sur la façon de vous protéger et de vous amuser cet été sur le site cooperators.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 441 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Soins de santé

Après le diagnostic : Composer avec une maladie grave

(EN) Recevoir le diagnostic d'une maladie grave peut être accablant. Tout en digérant la nouvelle et en découvrant l'incidence de cela sur votre vie de tous les jours, il y a l'inquiétude supplémentaire de planifier les soins, le traitement et les prochaines étapes. Naviguer dans le système de santé, trouver des ressources et communiquer ses souhaits sont autant de tâches importantes à accomplir.

Voici trois éléments auxquels vous devez penser lorsque vous êtes aux prises avec une maladie grave.

1. **La compréhension de la maladie.** La première étape consiste à obtenir des renseignements sur la maladie, le stade auquel elle se situe et l'incidence qu'elle aura sur la durée et la qualité de votre vie. Vous pouvez poser des questions à votre équipe de soins de santé, notamment si la maladie est guérissable, sur le type de traitement dont vous aurez besoin et sur l'incidence possible sur votre vie de tous les jours. Grâce à ces renseignements, vous serez en mesure de mieux planifier le parcours à venir.

2. **La planification avec votre équipe de soins de santé.** Ensuite, demandez à votre équipe de soins de santé quelles sont les étapes et les décisions à venir, et comment vous pouvez vous y préparer. Réfléchissez à ce qui est le plus important pour vous pendant la prise en charge de la maladie et faites-en part à votre équipe de soins de santé et à vos proches.

3. **La recherche de soutien.** Il peut être difficile de composer avec une maladie. Pensez aux autres formes de soutien dont vous ou vos proches pourriez avoir besoin, comme un soutien physique, social et spirituel, et aux endroits où ces soins peuvent être obtenus. Votre équipe de soins peut également vous fournir des renseignements supplémentaires sur les soins et vous orienter vers d'autres fournisseurs de soins et spécialistes si la maladie devient plus complexe.

Les soins palliatifs peuvent aider
Bien qu'elle soit souvent considérée comme réservée aux personnes en fin de vie, une approche palliative des soins peut commencer dès le diagnostic et se poursuivre tout au long d'une maladie grave, même pendant un traitement censé guérir. Elle est bénéfique à tout âge et à tout stade d'une maladie. Elle peut être fournie par divers fournisseurs de soins de santé et de services sociaux dans le but de vous aider, ainsi que vos proches, à prendre en charge la maladie et à vous y retrouver à chaque étape de votre parcours.

Pour en savoir plus sur les soins palliatifs et la prise en charge d'une maladie grave, consultez le site canada.ca/soins-palliatifs.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 423 + 2 images
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Votre liste de contrôle de santé buccodentaire : Petits changements, grands effets

(EN) Prendre soin de sa santé peut parfois ressembler à une corvée qui s'ajoute à la gestion du travail, de la famille et de tout ce que nous avons à faire. Heureusement, en matière de santé buccodentaire, de simples habitudes quotidiennes peuvent faire une grande différence. En voici quelques-unes à garder en tête :

- **Mangez de manière équilibrée.** Aidez votre corps à obtenir les nutriments dont il a besoin pour être en santé en choisissant des produits riches en nutriments, des bons gras et des protéines maigres.
- **Optez pour des collations intelligentes.** Les collations sucrées, riches en amidon et collantes peuvent produire plus de plaque et augmenter le risque de caries. Optez plutôt pour du fromage, des fruits ou du yogourt nature.
- **Faites-vous plaisir avec modération.** Cela dit, si vous avez vraiment envie d'une friandise sucrée, consommez-la à la fin d'un repas ou avant une séance de brossage des dents plutôt qu'en milieu de journée.
- **Utilisez la soie dentaire tous les jours.** La plaque peut se transformer en tartre en 24 heures seulement. Il faut donc utiliser de la soie dentaire tous les jours pour l'éliminer entre les dents et sous les gencives.
- **Privilégiez des soins buccodentaires ciblés.** Pensez à utiliser des produits formulés pour lutter contre les bactéries, comme ceux qui font partie du système Colgate Total Active Prévention active. Ces produits combattent la cause première des problèmes de santé buccodentaire courants tels que la gingivite, la plaque et le tartre lorsque le dentifrice, le rince-bouche et la brosse à dents sont utilisés ensemble deux fois par jour.
- **Prenez rendez-vous chez le dentiste.** Des nettoyages et des examens professionnels réguliers peuvent aider à résoudre les problèmes de santé buccodentaire comme la gingivite et la sensibilité.

Découvrez d'autres conseils pour prendre soin de votre santé buccodentaire sur colgate.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 296 + 1 image
Télécharger

Composer avec une maladie grave : Un guide pour les proches aidants

(EN) Devenir l'aidant d'une personne ayant une ou plus d'une maladie grave peut s'avérer difficile. Il se peut que vous ayez à assumer un certain nombre de nouvelles responsabilités, qui peuvent être exigeantes sur le plan physique et émotionnel. Cela dit, il est possible de gérer le rôle d'aidant. Voici cinq conseils pour vous aider à démarrer.

Comprendre la maladie et ce qui va suivre. Discutez avec la personne que vous soignez et avec l'équipe de soins de santé. Posez des questions pour comprendre le plan de traitement, le soutien de santé et de services sociaux disponible et les contextes dans lesquels votre aide pourrait être nécessaire. Communiquez avec des organisations de votre communauté spécialisées dans la gestion de maladies précises et recherchez des renseignements sur des sites Web médicaux crédibles. Joignez-vous à des groupes de soutien pour entrer en contact avec d'autres personnes qui vivent une expérience similaire et pour obtenir des renseignements et des conseils de la part de ceux qui ont vécu ce que vous vivez présentement.

Obtenir du soutien externe. N'essayez pas de tout faire seul, l'équipe de soins de santé du patient peut vous mettre en contact avec des sources de soutien externes. Une approche palliative des soins peut aider à soulager la fatigue que vous pouvez ressentir. Vous et la personne que vous soignez pouvez recevoir l'aide de bénévoles de la communauté, de travailleurs sociaux et de préposés aux services de soutien personnel qui peuvent vous rendre visite régulièrement ou en

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

cas de besoin. Ce soutien peut également contribuer à améliorer la qualité de vie tout en réduisant le stress pour tous, en plus de fournir des ressources précieuses aux aidants.

Communiquer souvent. Veillez à demander à la personne que vous soignez ce qu'elle souhaite et à avoir des conversations ouvertes sur ce qui est le plus important pour elle. Demandez-lui si elle a préparé un plan préalable de soins ou si elle a quelqu'un pour prendre des décisions à sa place en cas de besoin, en particulier en ce qui concerne les traitements, les conditions de vie et les finances. Assurez-vous qu'elle comprenne vos besoins et que vous comprenez les siens dans cette nouvelle dynamique.

Trouver du soutien face au deuil. S'occuper d'une personne ayant une ou plus d'une maladie grave peut susciter de nombreuses émotions, y compris le deuil. Vous pouvez le ressentir lorsque son état de santé évolue, lorsque votre rôle dans la relation change ou lorsque vous pensez à l'avenir. Le soutien face au deuil peut être utile à différents stades de la prestation de soins ainsi qu'après la perte de la personne.

Prendre soin de soi. Les aidants peuvent souffrir d'épuisement. Il est important de prendre des mesures pour le prévenir. Veillez à bien dormir, à bien manger et à prendre le temps de faire quelque chose qui vous plaît une fois par jour. Il est également très important de rester en contact avec les autres. Obtenir une aide externe peut vous permettre de prendre plus facilement du temps pour vous et de vous ressourcer.

Bien que vous puissiez vous sentir dépassé au début, avec un peu de temps, de patience et d'aide d'autres personnes, vous pouvez réapprendre à trouver la joie et un sens à la vie tout en soutenant quelqu'un dans son parcours de traitement d'une maladie grave.

Pour en savoir plus, consultez le site canada.ca/soins-palliatifs.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 559 + 1 image
Télécharger

Améliorez votre santé buccodentaire en deux étapes simples

(EN) Nous savons tous, dans une certaine mesure, à quel point notre santé buccodentaire est importante pour notre bien-être général. Mais la vérité, c'est que nous jonglons tous avec des horaires chargés et qu'il est facile de négliger certaines tâches. Comme il peut être difficile de maintenir une routine d'hygiène buccodentaire dans le cadre d'un mode de vie actif, commencez par adopter ces deux habitudes cruciales :

Restez hydraté.
Votre salive contribue davantage à votre santé que vous ne le pensez. Elle aide à laver les dents et les gencives tout au long de la journée et peut même neutraliser les acides produits par les bactéries. Elle contient également des minéraux qui contribuent à la santé des dents, comme le calcium et le fluor.

Mais lorsque vous êtes déshydraté, votre production de salive diminue, et vous perdez tous ces avantages. La sécheresse buccale peut même avoir des conséquences plus graves qu'une mauvaise haleine, puisqu'elle augmente le risque d'infections buccales, de plaies et de caries dentaires. Veillez à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée; votre bouche et votre corps entier vous en remercieront.

Restez proactif.
N'oubliez pas qu'une once de prévention vaut une livre de remède. Des nettoyages et des examens réguliers permettent de prévenir les petits problèmes avant qu'ils ne deviennent de véritables menaces. Prévoyez une visite chez le dentiste tous les six mois et facilitez-vous la vie en réservant votre prochaine visite directement à votre sortie du cabinet dentaire.

Il est également important de faire preuve de prévention à la maison. Pensez à utiliser une brosse à dents, un dentifrice et un rince-bouche formulés pour lutter contre les bactéries, comme ceux du système de produits Colgate Total Prévention active. Utilisés ensemble deux fois par jour, ces produits combattent la cause première des problèmes de

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

santé buccodentaire courants tels que la gingivite, la plaque et le tartre. N'oubliez pas d'utiliser de la soie dentaire une fois par jour afin d'accroître l'efficacité de votre nettoyage et d'éliminer les germes nocifs.

Découvrez d'autres conseils pour prendre soin de votre santé buccodentaire sur colgate.ca.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 342 + 1 image
Télécharger

Votre parcours de la maladie : soyez informé, responsabilisé et préparé

(NN) Les diverses émotions pouvant accompagner un diagnostic d'une maladie grave peuvent rendre difficiles les conversations sur le diagnostic et ses conséquences. Cependant, ces conversations sont importantes et joueront un rôle essentiel dans le parcours à venir.

Le diagnostic s'accompagne d'un grand nombre de renseignements. Il est normal de ne pas pouvoir tout absorber en une seule fois. Que ce soit lors d'un rendez-vous en cours ou à venir, il est bon de poser des questions – même plus d'une fois. Voici trois façons d'amorcer la discussion :

Comprendre l'impact de la maladie sur votre vie. Certaines maladies graves peuvent être guéries, d'autres peuvent être prises en charge tout au long de la vie, et d'autres encore peuvent raccourcir la vie d'une personne. Comprendre la nature d'une maladie permet de préparer les décisions futures. Voici quelques questions clés à poser au moment de recevoir le diagnostic :

- La maladie peut-elle être guérie? Peut-elle être prise en charge au moyen d'un traitement?
- Quelle incidence cette maladie aura-t-elle sur ma vie de tous les jours?
- Cette maladie va-t-elle s'aggraver avec le temps? Va-t-elle raccourcir ma vie?

Demander ce à quoi l'on peut s'attendre de l'avenir. Demandez de préciser si vous êtes au début, au milieu ou au stade avancé de la maladie. Posez des questions sur les étapes clés et les décisions à venir et comment vous pouvez les planifier. Ensuite, essayez de comprendre le schéma général de la maladie et les symptômes auxquels vous pouvez vous attendre. Explorez les différentes options de traitement et les éventuels effets secondaires de ces traitements.

Explorer les soins offerts et la prise de décision. La planification des soins est extrêmement importante pour s'assurer que tout est en place en cas de besoin. Réfléchissez à ce qui est le plus important pour vous et vos proches et faites-en part à votre équipe de soins de santé. Demandez à vos fournisseurs de soins quelles sont les options disponibles pour mieux vous soutenir. Les soins palliatifs, par exemple, sont un type de soins qui peuvent aider à prendre en charge la maladie et offrent un soutien physique, émotionnel, social et spirituel. Ils peuvent également vous mettre en contact, ainsi que vos proches, avec des services locaux de soutien face au deuil. Commencez à poser des questions sur la maladie le plus tôt possible afin de vous assurer de connaître toutes les ressources disponibles.

Pour en savoir plus, consultez le site canada.ca/soins-palliatifs.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 400 + 1 image
Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Technologie et cybersécurité

Prévention de la fraude : huit choses que votre banque ne vous demanderait jamais

(EN) Les fraudes et les arnaques financières peuvent prendre toutes sortes de formes – message texte, courriel, appel – et, souvent, imitent les communications envoyées par votre banque.

Selon le Centre antifraude du Canada, l'une des fraudes financières courantes consiste à se faire passer pour un employé de banque afin d'inciter les gens à divulguer leurs renseignements bancaires ou personnels.

Peu de Canadiens peuvent se vanter de n'avoir jamais reçu un tel message frauduleux. Dans certains cas, il s'agit d'un message texte ou d'un courriel tout simple qui « avise » les victimes potentielles du gel de leur compte bancaire et leur demande de suivre un lien menant à une fausse page Web pour entrer leurs renseignements personnels afin de « déverrouiller » leur compte. Dans d'autres scénarios, des fraudeurs qui prétendent travailler pour une banque téléphonent à des victimes potentielles pour leur demander de l'aide avec une fausse enquête pour fraude.

Dans bien des cas, le but des fraudeurs est soit de voler les renseignements personnels ou bancaires de la victime pour accéder à ses comptes, soit de l'amener à faire un virement ou à acheter des cartes-cadeaux dont l'argent finira dans les mauvaises poches.

Communications légitimes envoyées par les banques : un cadre strict

Bien que votre banque doive vous demander certains renseignements personnels pour confirmer votre identité et vous fournir des services, des règles strictes régissent ce qu'elle peut vous demander et comment elle doit procéder.

L'une des meilleures façons de vous protéger, c'est de savoir ce qu'une banque ne ferait ou ne vous demanderait jamais, notamment :

1. Vous appeler pour vous demander des renseignements personnels.
2. Vous demander de garder un secret ou de mentir.
3. Vous menacer d'annuler vos services ou vous demander d'accéder à votre appareil à distance.
4. Vous presser à faire quelque chose.
5. Vous demander de l'aide en lien avec une enquête
6. Vous demander d'acheter des cartes-cadeaux ou de la cryptomonnaie.
7. Vous demander de virer des fonds dans le cadre d'une enquête.
8. Vous demander l'accès à votre ordinateur.

Comment se protéger des arnaques

Suivez ces conseils supplémentaires pour vous protéger des fraudeurs.

- **Affûtez vos connaissances.** Assurez-vous de connaître vos responsabilités en tant que titulaire de compte ou de carte. Votre banque vous fournit les renseignements dont vous avez besoin à ce sujet. Jetez aussi un œil du côté du Centre antifraude du Canada pour en savoir plus sur les fraudes courantes.

- **Activez l'authentification à deux facteurs.** Explorez les paramètres de sécurité de votre boîte de courriel, de vos comptes de médias sociaux et de vos applis bancaires, et activez l'authentification à deux facteurs lorsque c'est possible. Cette méthode renforcera la sécurité de votre identité numérique.

- **Restez au fait.** Profitez des services bancaires qui sont conçus pour vous aviser en cas de problème. Par exemple, grâce au service d'alertes de fraude TD, leur clientèle peut recevoir un message texte si le système détecte une activité suspecte sur une carte de crédit ou une carte d'accès; il suffit qu'un numéro de téléphone cellulaire figure au dossier.

www.leditionnouvelles.com
Nombre de mots: 490 + 1 image

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

Télécharger

© 2025 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.